

食生活改善による生活習慣病予防の可能性

—脳血管疾患を事例として—

関礼郎・柳島宏治・中川光弘

(NGO-AGRI)

自然と人間の共生を考察する上で、自然と人間の物質代謝である食物摂取の在り方を検討することは意義の有ることであろう。脳血管疾患は生活習慣病の代表的疾患の一つである。1980年まで日本人の死因の第一位を占めていたが、最近では悪性新生物、心疾患、肺炎について死因の第四位を占めている。死因別順位は後退したが、高齢者が寝たきりになる病因の第一位は脳血管疾患である。日本人の健康長寿を実現する上でも重要な生活習慣病である。生活習慣病という名称からもわかるように、脳血管疾患と食生活の間には相関性が認められている。このことは食生活改善によって、脳血管疾患をある程度予防することが可能であることを示している。食生活と脳血管疾患の相関性に関しては多くの研究蓄積があり、様々な食生活改善の提言がなされてきた。しかしその提言内容には相矛盾するものも散見され、その信憑性が疑われるものもある。

本研究では、生活習慣病の中から脳血管疾患を採り上げ、その死亡率と食生活の関係を統計学的に検討した。『人口動態調査』の死亡率と『国民健康栄養調査』の食物摂取データを使って、食物摂取量と脳血管疾患人口調整死亡率との相関分析を行った。分析結果として、脳血管疾患人口調整死亡率と相関性が高い食物群が認められた。一般に動物性タンパク比率が高まると脳血管疾患の死亡率を抑制する傾向が認められた。食生活改善によって脳血管疾患をある程度予防できる可能性が示唆された。